

7月のスケジュール(Color)

Color(シンフォニー3階)は、9時～17時まで開放しております(9時～10時、12時～13時、16時～はスタッフ不在となります)。

プログラムはAMは10時～12時、PMは13時～15時に行いますが、AMから1日を通して行うプログラムもあるため、ご注意ください。

プログラムに参加しない場合は、個室等でゲームやSNS以外の活動を個人で行って過ごすことは可能です(スタッフに相談してください)。

★・・・プログラムへの参加費および持参物(一人当たり)となり、各自で準備または自己負担していただきます。



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
10時～ 12時	心理教育(自己理解)	情報カードDe地図を 完成させよう	七夕飾り・短冊書き／ネイル	図書館@調布市中央図書館 (図書館では各自フリー⇒シンフォ ニーで読んだ本の紹介をします)	七夕簡単クッキング (ちらしずし) ※食材調達のため、遅刻・欠席の連絡 は10:00まで厳守 ★食材費300円以内 終了後は、人生ゲーム		
13時～ 15時	書道or数独or曼荼羅塗り 絵orクロスワードパズル	動作法	対人コミュニケーション ゲーム	パンフレットのシール貼り ⇒PCスキルアップ			
	8	9	10	11	12	13	14
10時～ 12時	心理教育(自己理解)	外出先決め→散歩・バトミント ンor 室内軽スポーツ(卓球・ダー ーツ・ペタンク 等)	SST (対人スキルトレーニング)	対人関係療法	ピアトーク		
13時～ 15時	コンセンサスゲーム	作品紹介(好き♡熱くなる★作品や 趣味のものを順に自由に紹介しま しょう。映像、音楽、本、キャラクター、 ゲーム、アイドルなんでもあり!!)★紹介 するもの	コグニティブトレーニング(コ グトレ)⇒PCスキルアップ	切り抜き文字で 歌詞を完成させよう	リラクゼーション(身体と眼筋のスト レッチ&漸進的筋弛緩法)		
	15	16	17	18	19	20	21
10時～ 12時	海の日<祝日>	外出 (詳細は9日に参加予定者で 決定します)	SST (対人スキルトレーニング)	認知行動療法	電卓計算ワーク⇒PCスキル アップ		
13時～ 15時			図書館@調布市中央図書館 (図書館では各自フリー⇒シンフォ ニーで読んだ本の紹介をします)	書道or数独or曼荼羅塗り 絵orクロスワードパズル	チームビルディングワーク(グル ープで協力しながら課題に取り組み ます)		
	22	23	24	25	26	27	28
10時～ 12時	心理教育(自己理解)	対人コミュニケーション ゲーム	SST (対人スキルトレーニング)	すごろくトーク	DVD決め→散歩・バトミント ンor 室内軽スポーツ(卓球・ ダーーツ・ペタンク 等)		
13時～ 15時	デカルコマニー・あいうえお 作文 など創作活動	動作法	人生ゲーム	リラクゼーション(身体と眼筋の ストレッチ&漸進的筋弛緩法)	DVD鑑賞		
	29	30	31				
10時～ 12時	オリエンテーリング	ぐるぐるトーク	SST (対人スキルトレーニング)				

13時～
15時

新聞を読もう&テーマトーク

風景構成法

コグトレ⇒パンフレットのシー
ル貼り

